

连江职业中专学校 作息时间表

早 上	10月1日起开始执行	早 上	5月1日起开始执行
起 床	6:00	起 床	5:30
早 锻 炼	6:15 ----- 6:30	早 锻 炼	5:45 -----6:00
早 餐	6:40	早 餐	6:10
上 午		上 午	
预 备	7:10	预 备	6:55
早 读	7:15 ----- 7:30	早 读	7:00 ----- 7:20
第 一 节	7:40 ----- 8:25	第 一 节	7:30 ----- 8:15
第 二 节	8:35 ----- 9:20	第 二 节	8:25 ----- 9:10
课 间 操	9:20 ----- 9:30	课 间 操	9:10 ----- 9:20
第 三 节	9:40 ----- 10:25	第 三 节	9:30-----10:15
眼保健操	10: 25-----10:30	眼保健操	10: 15-----10:20
第 四 节	10:40 ----- 11:25	第 四 节	10:30 -----11:15
午 餐	11:30	午 餐	11:20
下 午		下 午	
预 备	2:05	预 备	2:25
第 一 节	2:10 ----- 2:55	第 一 节	2:30-----3:15
眼保健操	2:55 ----- 3:00	眼保健操	3:15-----3:20
第 二 节	3:10 ----- 3:55	第 二 节	3:30-----4:15
第 三 节	4:05 ----- 4:50	第 三 节	4:25-----5:10
晚 餐	4:55	晚 餐	5:15
晚 上		晚 上	
晚自习(1)	6:30 ----- 7:15	晚自习(1)	7:00-----7:45
晚自习(2)	7:20 ----- 8:00	晚自习(2)	7:50-----8:30
熄 灯	9:30	熄 灯	10:30